

مسابقة أوقسات الفسراغ



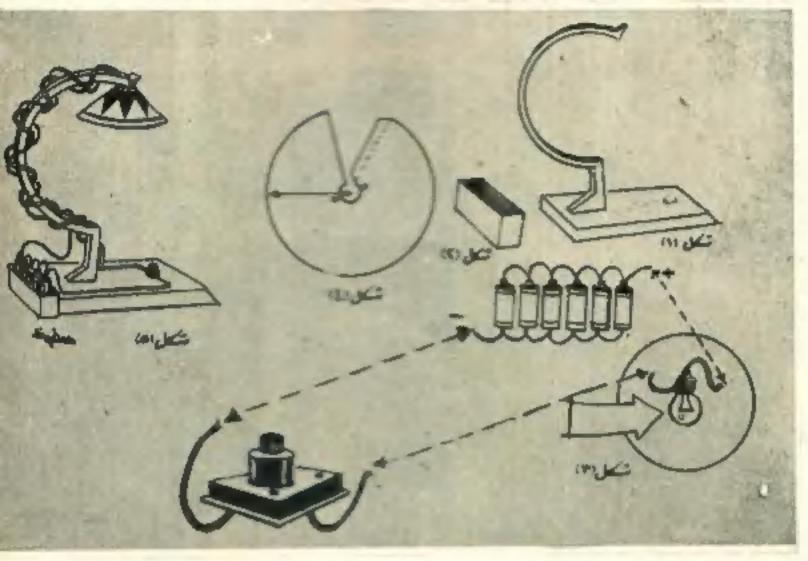
الصديق محمدصبرى دشدى (١٤) سنة) طالب من ديروط السستطاع ((محمد في وقت فراغه ان يخترع اباحسورة لطيفة تفيء بالبطارية وعسالحة وعسله الاباجورة صسالحة للاستعمال في الاماكن التي لم تصل اليها الكهرباء بعد

ويشرح لكم ((محمد)) مشروعه:

المحسب على تطعمه من الخشب على شكل علامة استفهام (أ) وتثبت من اسفلها على قطعة خشب مربعة الشكل عليها مفتاح من مفاتيح الكهرباء العادية (من النوع الضاغط (شكل ()

٢ _ خلف الإباجورة صندوق

ابا عورة بلا الرباء!



صغیر (۱۰ × ۲ سم) یتسع لستهٔ « حجارهٔ من حجارهٔ » البطاریات قوهٔ ۱۵ فولت لکل منها (شکل ۲) ،

٣ ـ يوصل كل ثلاثة من « الحجارة » بسلك ثم يوصل الجميع بسلك واحد من أسفل (انظر شكل (٣))

٤ - تركب لمبة بطارية في طرف الاباجــورة من اعلى ،
 ويوصل اليها سلك « الحجارة»

الستة وسلك آخر من المفتاح الى كما يوصل سلك من المفتاح الى وحجارة البطارية ، (شكل؟) . وحجارة البطارية ، وشكل؟) معدة للاستعمال ، وتسمعليم أن تركب لها «عاكس» (شكل؟) ، فتصبح كاملة (شكل ٥) . وقد كلفته ويقول « محمد » : أنه يذاكر على هذه الاباجررة ، وقد كلفته على هذه الاباجررة ، وقد كلفته نظاق أوسع انخفضت التكاليف

252525252525252525252525

الوجائ بالزجاع الملون

اما الصديق « أحمد أمين غالب » (٩ سنوات) ، فهو فنان يقضى وقت فراغه في ابداع لوحات من الزجاج الملون، ويشرح لنا « احمد » طريقة رسم اللوحات :

اننى احضر لوحة مصبوبة من الجبس وقبل ان تجف ارسم عليها المنظر اللى اريده ، ثم احضر كمية من قطع الزجاج الملون ، وأقص كل قطعة حسب المكان الذى ستوضع فيه ، بعد هذا اثبت الزجاج في اماكنه على اللوحة المعدة من الجبس العلرى. ويقول « أحمد » ، وآذا لم أجد زجاجا ملونا ، أحضر زجاجا عاديا وألونه ،

وهذا الصديق يهدى لوحانه الى الاصدقاء .







ملخص : التقى الاستاذ الصالح الله عم النمر الله بشخص بعض المعرب الكورات الله على ظهر بعقينة في فناة السحويس ، وفي الليسل القي الكورات المناسبة في القناة هربا من عصابة الاكومسون الله . وعندما علم الناسل الموالا والاصدقاء يهذه القصة قرروا مطهاردة الكورات الله والاصدقاء يهذه القصة قرروا مطهاردة الكورات الله وقد انقبع لهم انه سافر الى المنصورة فلاهبوا الى هناك ...





وفي محطة المنصورة والله عامل البوقية ان شخصا له أوصاف كوريت شوب فنجاناً من الشاى ثم ركب الأتوبيس إلى المقاهرة ! فيا بنا خلفه !





... وأعتقد أن العصباية التي تطاروه ،























أسماء تسمعها كل يوم (يوليو) (يوليوس قيصى)

شبهر يوليو مو شيهر الثورات ، ويبدو أنه استهد قوته من الرجل الذي يحسل اسمه • فشهر يوليو منس على اسسم الامبراطور الروماني الشــهير « يوليوس قيصر ⊪ (۲۰۲ _ 33 ق ۰ م) ٠ وقله أطلق خليفته د مارك أنطونيوه اسم «يوليوس» على هداالشهر تخليدا لذكراه "





Julius Ceasar (B.C. 102-44)

مادية

اقیمت مادیة عشاه تکریما « لیرتارد

شو إذا ، ويمد المشاء وقف عدد كير

من الخطباء والقوا كلمات مناسبة ،

فاصيب المدعوون بالمسلل ، ثم وقف

صاحب الحفل ليلقى خطبة طويلة من

.. باصمهدیتی العزیز ، اشکراد ،

واقترح الا تتعب نفسك بالقاء هسده

الخطبة الطويلة . يكفى أن ترسلها لنا

ورقة في بدء فصاح (شوا) :

بالبريد ،

وررة من حل بستان ••• حواديت * أدب * فدن *

- JU

الاول: اما كلب غـــريب صحيح ا توعه ايه ا الثاني : كلب بوليسي ! الاول: لكن مش شيكل الكلاب البوليسية أ الثاني: اصله متنكر!



اسال نفسك

ا - ما الرقم الذي ينقص عنادما يقلب ؟ ٢ _ ما الفرق بين الجبــل والحفرة أ ٣ ـ ما التيء السلاي له اربع ارجـــل وظهر ، وليس

« الحل على صفحة ۲۰ »

اللص: ارفع ايديك! تفضيل تفقد حياتك والا تفقد فلوسك؟ الرجل الفقد حياتي طبعا ، لان فلوسي واحتاجها لما ابقى عجوز.



المدرس : ما هو الفرق بين البرق والكهرباء ا التلهيد: بسيطة ، انتابند فع ثمن الكهرباء!



الاول . آیه اللی ورم راسك بالشكل ده ا

الثاني: الطماطم!

الاول: الطماطم لا ازاي الطماطم تعمل فيك كده ؟

الثاني: أصلها كانت في عليه!

رسسر

مرضت الست تمسساحة رُوجة التمساح « كروك » . وحزن « کروك » جدا واحضر لها أحسن الإطباء في النهير اللى يعيش فيه ، وقسرر الاطباء أن السبت تمساحة لن تشمغي الا اذا اكلت قلب قرد . وهكذا خرج « كروك » الى النهر باحثا عن الدواء الطلوب. ومن حسن حظ « كروك » أن وجد قردا يقفز على الاشجار النابتة على شاطىء النهر فقال

_ الك جالع تبحث عن الموزا والجوز ، وهذا الشاطيء ليس فيه ماتطلب ، ولكن على الشاطىء الآخر موز وجوزكثير ، وأناعلي استعداد لحملك

واقتنع القرد بكلام «كروك» وركب على ظهــره ، وسبع « كروك » مسرعا حتى وسط النهر ثم توقف وقال: _ آنا آسف جدا باصدیقی

حيوانا ا

بقلم وريشة حونروليف

العصفورة قالت لى: هذاولدمحب للظهور

انه يحاول دائما أن يجذب اعتمام الناس اليه • وليس عنده مانع ان يصرخ او يقفز او يصبيح: (التظروا الي)). فهو لايسكت ولا يسعد الا اذا كان كل شخص يراقبه ٠ وتكون النتيجة أن يراء الناس ولدا متعبا مزعجــا ، ويصرون على تجاهله ٠ فهل انت محب للظهور ؟

خنبالك ، ان العصفورة تراقبك .



هذا هو الولد المحب للظهور

تقافية * تسالح ، فوازس ، حكم ، طرائف ، مذكرات

تمساحت

القرد ، فقد وصف الاطباء لزوجتى الست تمساحة قلب قرد ، وانا مضطر الى اغراقك لأخد قلبك ٠٠

ولم يفقد القرد ثبات أعصابه بل قال في هدوء:

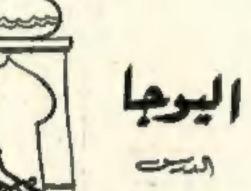
_ أن الإطباء مخطئون ، فزوجتك لاتحتاج لقلب قسرد واحد، ولكن لقلب قردين ، فاذا أوصلتني الى الشاطيء الآخسر حصلت لك على الدواء المطلوب.

واقتنع « كروك » بكلام القرد ، وحمله الى الشاطىء الآخر . وقفز القرد واختفىبين الاغصان المتشابكة . وغاب القرد طويلا فتأكد « كروك » انه خدمه وبدا بتحرك حزينا الى وسبط النهر ، ولكنه شاهد القرد يأتى مسرعا وهو يمسك بحزمة ملفوفة وصاح القرد: _ معدرة عن تأخرى ، لقد

الدواء المطلوب . قلبان لاقلب وأحده

وقفز التمساح في الماءطربا ، واسرع يحمل الحزمة بعنايةالي زوجته ، ثم طلب منها أن تفتح فمها والقي بالحزمة فيه . ولم تمض ساعات حتى شغيت السبت تمسياحة ، واصبحت صحتها « بعب » . ولكن الحقيقة ان الحزمة لم يكن فيها قلب قردين ، لقد كان فيها تينتان جافتان ، ولـكن الوهم والايحساء همسنا اللذان شفيا الست تمساحة ، وكثيرا مايحدث هذا في عالم الانسان .





المزبع

اجلس القرفصاء وساقاك متقاطعتان، وعقباك الى الداخل، ضع كل يد على الركبة المقابلة لها ، بحيث تكون راحة اليد الى اعلى . ان جسمك الآنعلى شكل مثلث راسه هو رأسك، وقاعدته مي ركبتاك • وهذه (هي الجلسة الطبيعية للجسم ١٠ إضغط على الركبتين لتصل بهما آلي مستوى الارض ، وتوقف اذا شعرت بالإلم الناتج عن هذا التسرين يشته ، بعد مدا ضم كعبيك الى الداخل يقدر ما تستطيع مع اراحــة عقبيك بمحاولةرفع راحة قدمك شيئا فشيئا ٠

اذا جربت عده الجلسةمرة، واديت التمرين آستطاع جسمك أن يتعود عليها تدريجيا ٠











































سينانيو محمودسالم رسم حسماري













رضا عطية على



ملخص : علم الامي الاسينو » أن له شقيقا يعيش في الادا الوشي» فقرر هو و « حور » و «رام » اللهاب للبحث عنه ، وأخذوا معهم صيادا . ووقع الجميع في ينجسابة لبيع الرفيق في بلاد « كوش ال ...

















ترجمة رجاء عبد الله

طفلا في د ناتال د بجندوب افريقيا ، وكان ابى صبادا مشسهورا ، يستطيع ان يصيد أى حيوان متوحش بطلقة واحدة لاتخيب وكنت احب ابى ، واحبالصيد مثله ، وأتمنى أن تصبيع لى شهرته في الصيد

وكان من عادة الفلاحين في منطقتنا أن يخرجوا للصبيد الرحلة كنا نستعد لها استعدادا كبسيراء وعندما يأتي اليوم الممهود كان الفلاحون يخرجون للصبيد ومعهم مائةمن المطاردين عدا كلاب الصيد المدربة ذات الانوف الطويلة الخساسة . وكان الجميع يتجهون الى احد الوديان الكبيرة حيث تأوى الغزلان والنسور ، وفي رأس كل منهم حلم واحسد ، هو أن يصيد الوعل الرمادي ، وهو «الغزال ذو اللحية البيضاء» ، فلو صاده واحد منهم لامسبح بطلا ، واحتفسل به الجميع . ولكن هذا الغزال النسادر لم بصده احد ، بلظل حلمافيراس كل صياد ، وظل يهرب من كل الصيادين عاما بعد عام .

وذات يوم وأنا في العاشرة من عمرى رأيت • ذو اللحيــة البيضاء • ، ويومها تمنيت أن أصطاده ، وأن أصبح بطـــلا

مشهورا د ولكن أبي رفض أن يسمح لى بالصيد وأنا في هذه السن ، واتفق معى أن أبدا الصيد عندما أبلغ الرابعة عشرة من عمرى وقضيت الاعوام الاربعة وأنا أخشى أن يصيده إن أكون أول من صياد و ذو اللحية البيضاد »

ومرت الأعسوام ، ومسترت الايام ، وجاء اليوم المــوعود ، يوم حملت أول بندقية صييد ضخبة سريمسة الطلقسات وخرجت مع الجميع للصديد ٠ انطلق الطـاردون الى أعـالي الصخور ليدفعوا بالحيدوانات نحو، الصيادين ، وكان تصيبي أن أقف بالقرب من مجسسرى النهر ، وكأي صبياد مدرب تواريت بين الاحراش الكثيفة لاختفى عن أعين الحيبوانات وأرحت بندقيتي على غصن ، ووقفت مسسمتعدا وقلبي يدق بشدة في انتظار ظهور الصيد الثمين ٠

ومضى وقت طبويل ، وكل شيء صامت هادى، ، ثم ترددت صرخات المطاردين ونباح الكلاب وطلقات البنادق فعرفت أن « ذو اللحية البيضاء » قد ظهر، فتوترت أعصابى ، ووضعت بندقيتى في كتفى وظللت أنتظر،

وبرزت أمامى غزالة لم اتعرض لها ، وبرزت ثانية وثالثة ولكنى لم اطلق ، لقد كنت فى انتظار و ذو اللحية البيضياء ، ، ثم ساد الصيحت فقلت فى نفسى



« ترى هل أفلح الصيادون في صيد و ذو الملحية البيضاء ، ؟ ٠ واحسست بالاسي ، ولكني رأيت شجرة قريبة تهتز ءوعلى يمــد خمسة أمتــار برز « ذو اللحية البيضاء » يخطبو في هدوه ووقار ، ويتلفت يمينك وشمالا يختبر الطريق قبل أن ينطلق ٠٠ وكانت المسسافة قريبة ، ويكفى أن أضـخط على الزناد فتنطلق الرصامية ، ويتحقق حلمي وأصببح بطل الغابه ٠

وبدأت أحسرك البندقية مع حركته لاتأكد من انني ساصيبه, ولكن شبيثا شدل أصبعي ، لم أطلق النار ، فقد أدار البوعل الجبيل رأســه الى ناحيتي ، ورفع أذنيه ليلتقط نباحالكلاب، كانت عيناه تلمعان في ذعر ، كان خائفا ، وعضلاته القويسمة المتناسقة. ترتجف ، ورأيته يتجه نحوی ، کانیمسا یلوز بی من الموت القادم ، وأحسست أتمه يلوز بي وحدي من الخطــــــر المحدق به ٠

ورأيت الكبرياء والوقبسار

والجلال في جسمه الجييــل ، كان يرفع رأسه في عظمة كقائد عظيم وقع في معركة خــاسرة ، وهكذا احسست النيلااستطيع أن أقتله ، لا أستطيع أن أترك الرصاصات الغادرة تمزقجسمه الرائع •

وظل د ذر اللحية البيضاء ، لحظات لايتحرك ، ثم حمسل النسيم رائحتي اليه فوثبوثبة خاطفىسة ، وانطلق بميدا عن الوادي ، وعن الصيادين ، أما أنا فقد بقينت في مكاني مذهولا، مفتونا بما رایت ۰

وعندما اتتهى الصبيد جساء أبي الى حيث أقف وقال :

- ألم يصادفك الحظ عسده المرة ؟ ٠

واومات برأسي ، ولكن أبي كصياد مدرب أخذ ينظمس إلى الارض حولی فسرای آثار و ذو اللحية البيضاء ء ، فنظر الى ، وأسرعتأرخي عيني اليالارض وسرنا مما ، وأنا أفسكو في ائنى خيبت أمسله وأملى ، ولم أصبح صيادا كبيرا شهيرا كمسأ يتمنى وأثبنى •

TO Y وارتباب ابی فی صبیعتی فسألنى أ ــ ماذا حدث يابعي ؟ •

حدثته عن جمال الغزال وعظمته وكبرياڻه ، عن روعته وهو حي تابض بالحيوية ، عن سعادتي وأنا أتصوره يقود قطيع الغزلان كَمَا تُد عظيم * وقلت لابي : ـ لم تطاوعني نفسي أناقتل هذا الجمال وهده الروعة لاثبت انئی میاد ، و سبكت ابى لحظات اوا قتنظرت حكمه القاس على ، ولكنه قال: _ لقد تعلمت يابني اليـوم شيئا يعيش الناس سبنوات طويلة ثم يسموتون دون أن يعرفوه ٤٠٠

وأسرعت أصارحه بالحقيقة ،

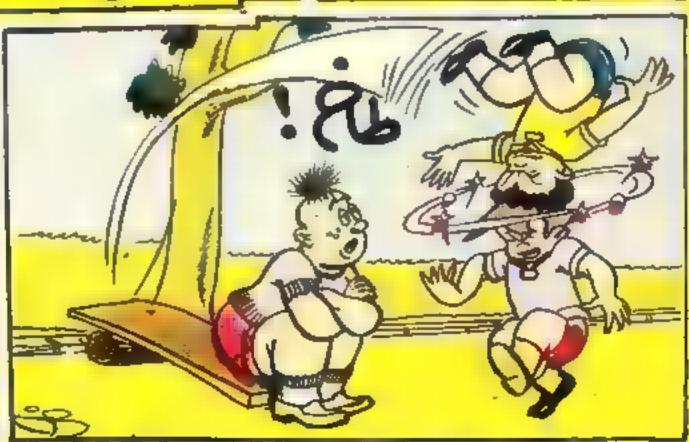
ثم وضع ذراعه حول عنقى وقال:

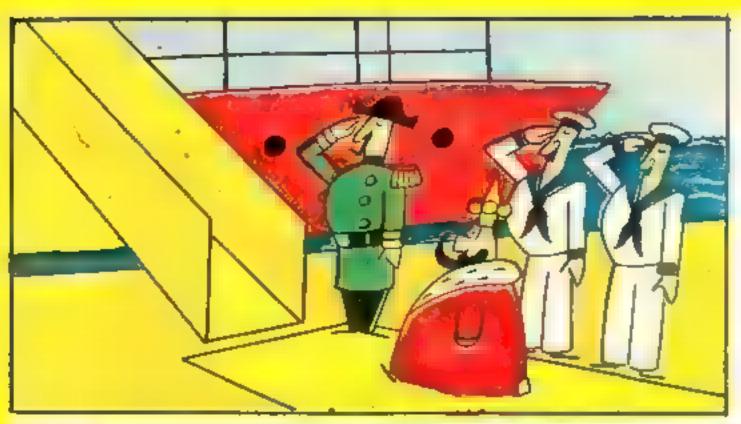
 لقد تعلمت المحبة والرحمة ياولدي العزيز ، ٠







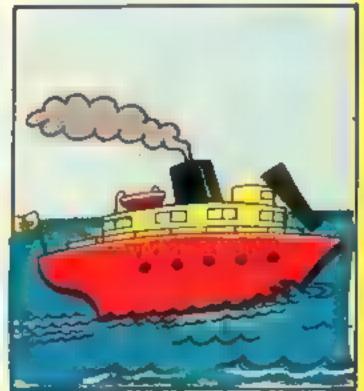






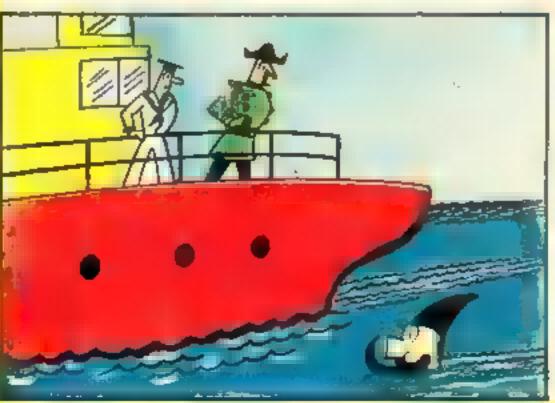


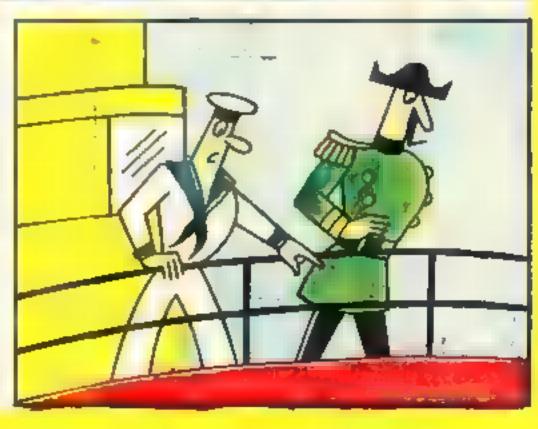














ملخص ، ناعب الا توم سوير الا و الا بيكي الفسال القسسرية لزيارة احسب الكهوف القديمة ، وعاد الإطفال فيما عدا ((توم الا و (بيكن الاللاين ضلا طريقهما داخسل الكهف الذي امتلا بالخفافيش !

ــ أنك لم الترك علامات للطريق يا «توم» ! .
فقال لها :
ــ لقد كنت غبيا ، غبيا للغاية يا «بيكي» ، فلم اكن

الطريق الى خارج الكهف وقالت:

- لقد كنت غبيا ، غبيا للغاية يا دبيكي، ، فلم اكن افكر في العودة ، الحقيقة أنني الآن لا استطيع معرفة الطريق ، فكل الطرق مختلطة امامي ، فكل الطرق مختلطة امامي ، فكل الم :

قلب دتوم، ، واقتربت دبیکی، منه فی خوف ، فقد

استطاعت أن تدرك من تصرفات وتوم، أنه لايعرف

_ لقد ضالنا الطريق اذن يا «توم» اضبهالنا

الفصيل الشاف والعشرون

وطاردت الخفافيش الصديقين مسافة طويلة ، فأخذا يجريان حتى وجد «توم» بركة تحت الارض ، وأراد النزول فيها ولكن «بيكى» كانت متعبة، فجلسا بجوار البركة ليستريحا

والان ، ولاول مرة ثقل السكون رالشعور بالوحدة على الصديقين ، فقالت «بيكي » :

- يحسن أن نبدأ في العودة إلى الخارج 1 هل تستطيع معرفة الطريق يا «توم» ؟ يبدو لي أن كل الطرق متشابهة ومتشابكة ! •

وبدأت العودة في صمت • وسارا في احد الدهاليز وهما يبحثان عن معالم الطريق التي سلكاها في حلة الدخول ولكن بلا جدوى • وأخذ الخوف يتسرب ال





یا « توم " . لن نخرج من هذا المکان المخیف مرة آخری ، لماذا ترکنا الآخرین ؟ لماذا ؟

وارتمت دبيكى، على الارض ، وانفجرت في نوبة من البكاء فاسرع ، دتوم، وجلس بجوارها ، وأحاطها بذراعه ، وتوسئل اليها ألا تستسلم للياس بهدف السرعة ، وان تتمسك بالامل في العودة ، ثم بدأ في

دائما ،
وبعد فترة من السير بلا هدف اخذ وتوم، شمعة وبيكي، وأطفأها ، وفهمت وبيكي، لماذا فعل هذا ، وتبدد كل أمل عندها في العودة ، لقد كانت تعام أن وتوم، لايزال يحتفظ بثلاث أو أربع شمعات في جيبه وما دام يريد الاقتصاد في الشبع ، فمعنى هذا

لوم نفسه ، وكان لما فعله تأثير طيب ، فقالت له وبيكي،

انها ستحاول ذلك ﴿ وهكذا تحركا من جديد من غير

هدف ، وكل ما كانا يستطيعانه هو السير ، والسير

أن الامل في الخروج بعيد •

واخيرا عجزت دبيكي، عن السير ، فقد تفلبالتمب على الطفلة المسكينة ، فجلست على الارض ثم تامت، وعندها استيقظت قال «توم» انهما يجب أن يسيراً على مهل ، ويستمعا لقطرات الماء المتساقطة فقد يعشران على نبع ، وسرعان ما عشرا عليه ، وقال «توم» انه قد حان الوقت للراحة ، فأخبرته «بيكي، أنها تستطيع السير مسافة أخرى ، ولكنها اندهشت عندما قال لها « توم» لا الن نسير أكثر من هذا ، وجلسا بجوار ألنبع وثبت « توم » الشمعة على الجدار المقابل لهما بشيء من الطين ، وقائت ، بيكي » ؛

_ أنا جو عائمة جدايا «توم» أ

وأخرج وتومه من جيب قطعة من الكمك كانت دبيكي، قد احتفظت بها من طعام الرحلة وقسم القطعة ، واكلت دبيكي، قطعتها في شهية ، ولكن وتوم، اكتفى بقضم قطعته في بطه شديد ، وكانت دبيكي، تقترح من وقت لآخر أن يستأنفا السبير، وصعت وتوم، لفترة من الوقت أثم قال ؛

ـ يا «بيكي» ، هل يمكنك تحمل ما سوف الدوله لك ؟ يجب أن نبقى هنا حيث يوجد ماه لنشرب ، فهذه الشمعة هي آخر شمعة معنا »

واستسلمت وبيكي، للبكاء والنحيب، وأخيرا قالت:
- لابد أنهم سيبحثون عنا يا «توم» 1 فأجابها «توم» :

ــ طبعا ، بكل تاكيد .



البقية في العدد القادم









































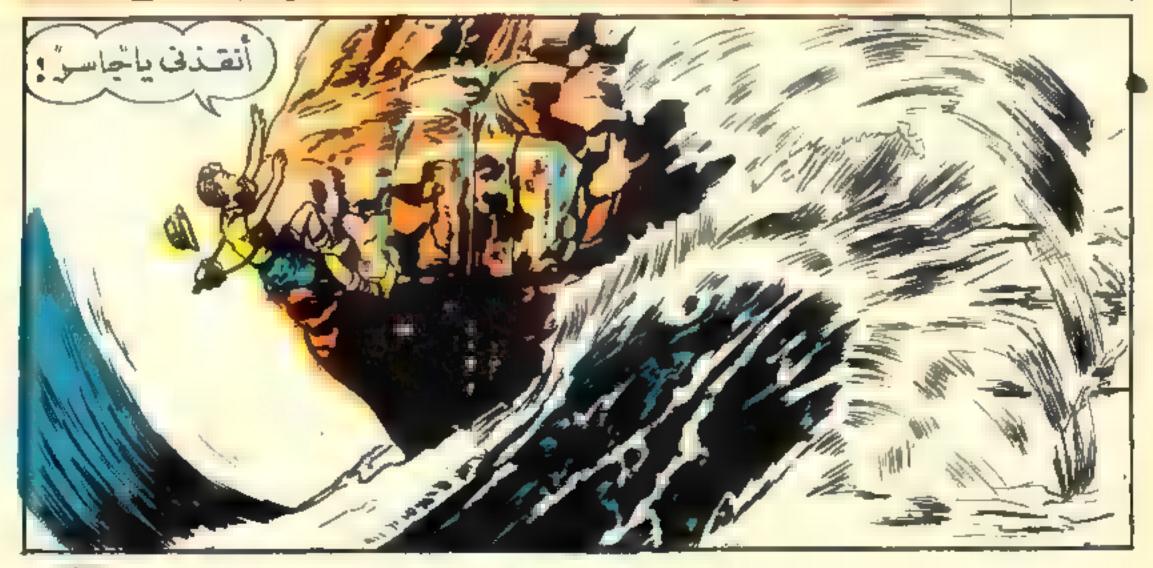


























وكات رجال الزهرة يشاهدوت ما يحدث ، وقد استوفى عليهم الغنوع الشديد

































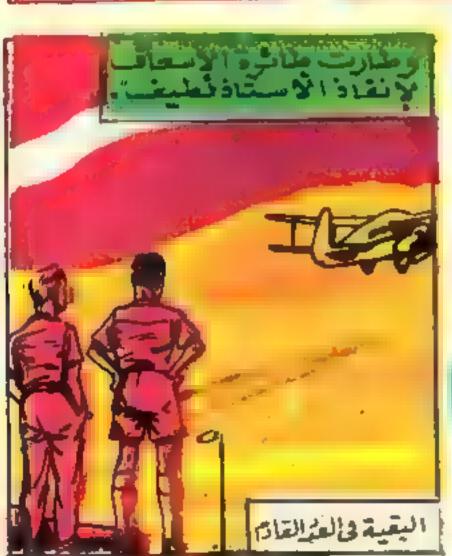




















س : كيف تتحطم اللوة ا

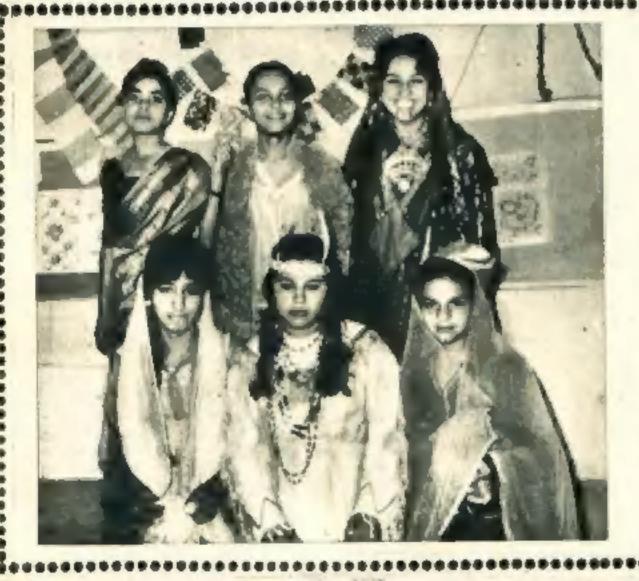
معز سعد زخلول ع : يوجد جهاز خاص لتحطيسماللرة ، واطلاق الطاقة الهاللةالكامئة طيها ، واسم هندا الجهاز هنو : « السيكلوترون » ، أو : جهاز العطيم اللرة .

• الى الصديق احمد موسى فرج الله ﴿ بور سودان ١١ : يوضع المغيلم بعد اخراجه من الكامرا ق د حامض مظهر ٤ لمدة ثلاث أو اربع دتائق ، ثم يوضع في ﴿ حامض ﴾ ﴿مثبت المدة حصى دقائق وبعد ذلك يفسل جيدا بالماه المادي ويجفف ، وهسله هي الطريقة المتبعة في تحميض الافلام .

باختصهان

الى الصديق عبد الحليم سرى طه «حلوان »: ليس للانسان غير خبس حواس هن : البصرة والسمع، واللمس ، واللوق ، والنسم ، ولم يثبت أن للانسان حاسة سادسة ، ويطلق احيسانا اسم الحساسة السادسة على أي قدرة غير مألونة وقوعها ، كادراك الانسياء قبسال وقوعها ،

الله الله الصديق عبد الوسسول صالح « ليبيا » : السحاب ليس للجا لكى يدوب ، وانعا هو بخيان ماء يتكالف لانخفاض درجة المسرارة ، ويتحبول الى قطيرات ماء تقيلة فتناقط على شكل « مطر » . واحيانا تنجه قطرات الماء اذا كانت ، درجة الحيرارة في الطبقات العليا منخفضة جدا ، فينساقط البرديدلا من المطر ، والبرد : قطع من الناج ،



طالبات الكلية الامريكية البنات في الاحتفال بعيد الربيع السنوى والطالبات هنيا ازياء بلاد هنيا يمثلن ازياء بلاد (الاقليم الجنوبي والهند واندونيسيا وباكسستان والاقليسم الشسمالي))



حل اسال نفسات

« النشور على صفحة ٢ =

ا _ الرقم ٨ - ٢ - انعن
الصعب أن تصعد الجبل ومن
السحل أن تثول الحفرة _

المرسى .

مازا یحیرك ی مامالبغ

الاسئلة الطبية يجيب عليها الدكتور ((مني الصابغ))

بدا حب النباب يظهر في وجهي ، فهل من دواء يمنع انتشاره ا وارجو أن يكون رخيصا ،

امتثال عبد السلام - الاسكندرية استعملى مكمدات مثلجة للاماكن المسابة بالحبوب مع استعمال أقراص Arovit قرص واحد بعد الافطار .

李帝章

حمسری ۱۱ عاماً ووزنی ۲) ك ،واشكو من النحافة ، وخاصة بالنسبة لطول قامتی وسنی ، فعاذا أفعل 1

صباح ۱ . ح . کرکواد. استعملی افراص Arovit لدة شهرین قرصا واحدا بع^د کل اکلة تلاث مرات ق الیوم ، مع تنظیم مواعید تناول الطعام .

ردودسريعيت

محسب عبد البايم احمد به الاستمام بمدد الاستخدرية : حاول عدم الاهتمام بمدد ميرات البعبق والدخل اهتمامك برياضة أو مواية مغيدة .

العائر ع، ش، طاقب لمعادى : من السهل ازالة الكرش في حالتك هذه بمزاولة نمرينات رياضية خاصة لتقوية مضلات جمداد البطن الاماس لفترة طويلة ، نم على ظهرك ثم ارفع رجليك وحركهما بسرعة كانك داكب دراجة ،

اسحق دانيال - كركوك الجديدة :

اثب الان بخير وصحة جيدة ويجبان

تعلم أن عملية استئمال و الزائدة

الدودية ، عملية بسيطة ولا لستحق

كل عده المخاوف خاصة وانها قسيد
اجريت لك بنجاح ، وعاطيك الآن الا

أن عمود الى مزاولة حياتك المادية

بساطة ،

عوض عبد الرحمن ح ، به ، ۱۲۸ حلقاً : أما الحالتين تستممل أقراص فيتامين ا قرص واحد بسد الإفطار مساء

كريمة ب السودان ص . ب ١٧ : استشيرى طبيبا اخساليا في الفدد وسيفيدك كثيرا .

ع. ح. طبط معربة الاصلاح : في حالتك هباء نجب المحافظة على الجلد في الاماكن الحساسة باستعمال حمام بارد لم بوعرة حمام الم لبدأ في تكوين عادات صحية سليمة أولها : التيرز في مواعيف منتظمة ولعساشي الإساد والاخلال من انساول المواد البحثية والحريفة واذا استجر العرف الخزير ، يستحسن الالتجاء الى طبيب اخصائي .



